

智慧与健康续编

智慧与健康续编

林克胜 刘清黎

人民体育出版社

智慧与健康续编

林克胜 刘清黎

人民体育出版社出版 787×1092毫米 1/32 100千字 528/32 印张
吉林九台县印刷厂印刷 1983年7月第1版 1983年7月第1次印刷
新华书店北京发行所发行 印数: 1—45,000册

责任编辑: 杜忠德 殷之慧

统一书号: 7015·2105

题图和插图: 绪 祁

定价: 0.49元

目 录

人才成长之路怎样走? (代前言)..... (1)

入木三分靠硬功..... (5)

——大书法家王羲之的故事

5 千古流传《兰亭序》

9 “青出于蓝胜于蓝”

12 入木三分靠硬功

15 书法家自编“鹅掌戏”

“一日上树能千回”..... (19)

——伟大诗人杜甫的故事

19 从《剑器行》谈起

22 “一日上树能千回”

23 十年漫游畅心胸

28 “自倚红颜能骑射”

养生有术文思涌..... (31)

——大文学家苏轼的故事

31 诗文全才称“大家”

33 游猎山林健身心

37 养生有术文思涌

39 “东坡”“苏堤”的由来

生命的价值在于战斗..... (42)

——中国文豪鲁迅的故事

42 难以计算的贡献

44 难忘的童年

49 原来他就是鲁迅

52 剪辫子与踢鬼

55 他为什么弃医从文?

57 休息不等于消磨时光

60 生命的价值在于战斗

永葆艺术青春的秘密..... (64)

——京剧艺术大师梅兰芳的故事

64 养身保容的秘方

65 冰上踩跷的甘苦

69 放鸽与养花的用心

72 蓄须明志的气节

75 两张戏单的留念

他就是“标准钟”..... (78)

——德国哲学家康德的故事

78 不慕虚名的学者

81 身体的强弱在转化

85 他就是“标准钟”

87 获得长寿的艺术

跛脚残废夺桂冠…………… (90)

——英国诗人拜伦的故事

90 当选总司令的诗人

92 跛脚残废夺桂冠

97 身体健美靠锻炼

99 家里的动物园

手脑结合其乐无穷…………… (101)

——俄国生理学家巴甫洛夫的故事

101 从一个千古之谜谈起

105 在严峻的考验面前

109 手脑结合其乐无穷

113 他可不是疯子

116 人不等于猩猩

逆境中磨炼出的天才…………… (121)

——英国剧作家肖伯纳的故事

121 逆境中磨炼出的天才

126 一个人究竟能活多大岁数?

129 独具特色的“肖伯纳派”

131 热烈的太阳崇拜者

敢于迎击暴风雨的海燕…………… (134)

——苏联文豪高尔基的故事

134 自学成才的伟大作家

137 活泼而勇敢的孤儿

140 劈柴的收获

143 敢于迎击暴风雨的海燕

147 赢得了“鱼心”的勇士

敢于向衰老挑战的人..... (150)

——苏联细胞学家勒柏辛斯卡娅的故事

150 她最喜欢戴的证章

152 管不住的野姑娘

155 绝不走回头路

158 警察追不上的孩子妈妈

162 敢于向衰老挑战的老太太

体格非凡的歌手..... (167)

——美国“黑人歌王”罗伯逊的故事

167 和平战士 闻名全球

170 体格非凡 品学兼优

175 才华横溢 道德高尚

177 毅力惊人 斗志顽强

人才成长之路怎样走？

(代前言)

建设高度的物质文明和精神文明，总是需要大批的人才。固然，作为整个人类社会文明的产生和发展，归根到底是广大群众共同创造的结果，但却绝不能低估那些杰出人物所做出的突出贡献。

那么，杰出人才的培养和成长究竟靠什么？一个人要从哪些方面做出努力，才能把自己培养成为有突出成就的人才？我们看到，历史上的许多杰出人物用他们的切身经验，已经为我们做出了生动的回答。

“横眉冷对千夫指，俯首甘为孺子牛。”中国新文化运动的先驱者鲁迅，正是由于他有着“我以我血荐轩辕”的崇高爱国主义思想，才能那样立场坚定、爱憎分明、勤奋刻苦，从而以“吃的是草，挤出的是牛奶、血”的忘我精神奋斗终生，为革命的文化事业做出了光辉贡献。

“生活的情况愈艰难，我愈感受到自己更坚强，甚而也更聪明。”只上过三年小学的高尔基，正是靠这种勇于奋斗的乐观主义精神，才从一个孤儿流浪汉，成长为世界上第一个最有成就的社会主义现实主义伟大作家。

“不管遭到多大精神上的痛苦，我也要设法知道全部真

理！”黑人歌手罗伯逊，在反动的种族主义迫害面前发下了这种誓言，并以顽强的毅力战胜了重重险阻，终于发挥了自己的艺术才能，成为世界著名的和平战士。

“光有智力不够，还要有一副坚实的体格。”诺贝尔奖金获得者肖伯纳，曾经穷得连饭都吃不上，但他毫不气馁，长年坚持刻苦自学，长年坚持锻炼身体，终于冲破逆境，成为以“幽默大师”著名于世的杰出的戏剧家。

“做学问要宽一些，要培养自己多方面的爱好，否则自己将会孤陋寡闻而不辨精粗美恶。”梅兰芳先生既刻苦磨炼京剧功底，又酷爱书法、绘画、舞蹈、音乐、养花、打球，努力从多方面提高自己的艺术素养，终于成为蜚声剧坛的京剧艺术大师。

其他再如本书中还写到的：刻苦练功习字的晋代大书法家王羲之；终生颠沛流离、忧国忧民的唐朝大诗人杜甫；留心研究了养生之道的宋代诗词大家苏轼；毕生严守生活和工作秩序的德国学者康德；以顽强毅力刻苦锻炼身体而克服了肢体残疾的英国大诗人拜伦；既善于努力工作又善于积极休息的俄国生理学家巴甫洛夫；以及敢于向衰老挑战，到四十多岁才开始从事专业活动，却获得了突出成就的苏联细胞学家勒柏辛斯卡娅等，都对人类文明的发展做出了宝贵的贡献。

尽管这些人各有不同的处境和经历，走着各自不同的成才之路，但他们几乎都有着高尚的思想情操，有着为建设人类文明而献身的积极进取精神和顽强毅力；他们在刻苦从事某项专业的同时，又都尽力开发自己多方面的兴趣爱好，增

广学识，并借以获得积极有益的娱乐和休息；他们又都特别注重体育保健，从而使自己葆有从事专业活动的旺盛精力。从中我们可以看到，一个人要想在某个方面卓有成就，既要有高尚的思想品德，要有渊博的学识，还要有个健康的体格。如果只顾钻研专业，忽视品德修养，在治学的征途上便可能遇难而退；即使学有专长，也可能用非当处。另外，如果德才兼备，却体弱多病，也很难使自己的德行和才智得到充分的发挥。

要振兴中华，要搞好物质文明和精神文明的建设，要尽快地把我国建设成为社会主义现代化的伟大强国，这是时代赋予我们的光荣使命。而要完成这个时代的重任，就急切需要培养大批人才。可是，在究竟怎样做才能快出人才这个问题上，当前却存在着某些把德智体三者对立起来的片面认识，出现一些只重智育而忽视德育和体育的错误做法。有的家长对孩子娇宠放任，有的学校片面追求升学率，拼命给学生增加作业负担，甚至随意取消或缩短课外活动及假日时间。有些青少年自身也往往只是一味地死抠书本，忽视品德修养和体育锻炼。这种情况继续下去，势必事与愿违，造成不良后果。

我们在先前出版的《智慧与健康》一集中，曾经介绍了华佗、孙思邈、陆游、辛弃疾、徐霞客、顾炎武、颜习斋、富兰克林、普希金、托尔斯泰、居里夫人、爱因斯坦等十二位中外文化名人注重智力与体力培养和锻炼的故事。在这本续集中，我们又选介了鲁迅、高尔基等十二位中外文化名人的

有关故事。对这些杰出人物的真实故事的介绍，如果能对人们认识人才成长之路，能对青少年朋友德智体全面发展稍有帮助，便是我们的由衷愿望和极大愉快。

林克胜 刘清黎

一九八二年四月于长春



入木三分靠硬功

——大书法家王羲之的故事

千古流传《兰亭序》

在中国，凡是书法艺术爱好者，或者有些文化史知识的人，都会知道我国晋朝有位被称为“书圣”的大书法家王羲之，并知道他所写的《兰亭序》是中国书法艺术中的珍品。

《兰亭序》全称应为《兰亭诗集序》，是王羲之为一本诗集所写的一篇序言。兰亭是个亭子的名字，在今浙江省绍兴县境内，即古时候会稽郡山阴县。城西南兰渚这个地方，是个

傍岸临水风景秀丽之处。中国古代有个风俗，每年阴历三月上旬，天气转暖，冰融雪化时，人们都要到水边去洗除积垢，以求清洁，同时作些驱邪求祥的祭祀活动。这和我们现在每到清明时节，要搞些清扫环境、扫墓和春游的活动差不多。那是在一千六百二十八年前三月的一天，也就是东晋穆帝永和九年三月的那天，王羲之与一些喜欢诗文书画的好友谢安、孙绰等四十一人，相约来到兰亭，搞了一次春游活动。据《兰亭序》所载，那日是个“天朗气清，惠风和畅”的绝好天气。众人聚会于兰亭之上，只见“崇山峻岭，茂林修竹，又有清流激湍，映带左右”。他们“仰观宇宙之大，俯察品类之盛”，真是赏心悦目，旷怀畅情。于是，众人诗兴大发，相互唱和，写下了不少诗文。那年，王羲之已经五十岁，他不仅善作诗文，而且书法已经闻名于世。他受众人之托，便当场挥毫，在茧纸上，用鼠须笔，以他那清秀流利的行书笔法，写下了一篇《兰亭诗集序》，共二十八行，三百二十四个字。由于那天他的兴致特别好，一气呵成，在章法、结构和笔法上，都极其完美。写完传阅，大家赞不绝口，他自己也十分高兴，视为生平得意之笔。这就是中国书法史上驰誉千载的《兰亭序》楔帖诞生时的情景。

这篇《兰亭序》的章法合理，结构严谨，笔法清秀流利，活而不乱，工而不僵，不仅是王羲之行书的代表作，也是中国书法艺术空前绝妙的精品。它不仅对后代书法家产生了巨大影响，而且一向被封建统治者视为珍宝。我们可以从“唐太宗计取兰亭”及“定武石刻兰亭几番流失”这两个故事中，充

分看到人们对《兰亭序》是何等的重视。

王羲之写下这篇《兰亭序》之后，自己十分珍爱，亲人们也视为家传之宝，代代相传，直到隋末唐初年间，手迹仍然保存在王氏子孙手中。唐太宗坐了江山之后，号称文皇帝，提倡文治，并酷爱书法。他千方百计地搜求历代书法名家的作品，对于王羲之的《兰亭序》当然更是萦萦于怀。他派人到王氏子孙后代中去察找线索，终于获知，这份手迹传到王羲之第七代玄孙智永和尚之手。智永死后，又为他的高才弟子辩才和尚所得，秘藏在寺院经室之中，即使至亲近友，也难以一见。唐太宗为把《兰亭序》真迹弄到手，便让一个在书法上也有相当修养的人，假冒云游僧人，去与辩才和尚交往。起初，只是谈经说法，交友论文，闭口不谈《兰亭序》之事。经过一段交游，终于结为密友，辩才和尚就把《兰亭序》书帖拿给他看了，但还不能带出寺外。不过，此人十分聪慧，书法又素有根底，每看过一次，便背地里凭着记忆反复摹写，反复校核。过了好长时间，他终于摹成一帖，又经巧妙熏制，搞得真伪难辨。就这样，在一天夜晚，他终于乘机换得了真迹，带回长安，奉献给了唐太宗。辩才和尚发觉上当，气闷而死。那个偷换字帖的人闻得此讯，也深感内疚，悔愧而自杀。这段故事，细节虽难考证，但是，唐太宗当年是费尽心机，才从辩才和尚手中谋取了《兰亭序》真迹一事，却见于文献明文记载。

唐太宗拿到“兰亭”真迹之后，如获至宝，立刻命令秘书监虞世南、弘文馆学士欧阳询、中书令褚遂良等书法高手，

用双钩、摹搨等方法，精心制成一些副本，作为御赐珍物赠送给皇亲国戚和宠爱的近臣。还命精工巧匠刻文石上，供学士们观赏和临摹。太宗死后，唐高宗根据他的遗诏，把《兰亭序》手稿放到一个特制的玉匣里，作为殉葬品而葬进了唐太宗坟墓昭陵里。自此以后，除了临摹本以外，那个石刻碑文就是十分宝贵的了。

兰亭石刻，本来藏在唐朝首都长安内府。后来朱全忠篡唐建立梁王朝，便把兰亭石刻千里迢迢地从长安运到新都开封。接着在契丹族南侵期间，辽主耶律德光对兰亭石刻也十分重视，想把它抢回辽东。车载船运，渡过黄河，不意在兵荒马乱之中，却又丢失于河北定州附近的杀虎林山中。后来被人发现，运到定州，镶嵌在宣化堂院内墙壁的石龛上。因为定州又是唐朝义武军驻地，所以，人们便把这个从定州兰亭石刻上用纸墨拓印下来的字帖称为“定武石刻本兰亭”。到了宋朝，金人南侵，宋高宗赵构逃窜江南时，又拉着这块石碑南渡，运到了扬州，不幸又一次丢失于兵荒马乱之中，从此便不知去向了。原物既失，遗存下来的临摹本和拓本又十分稀少，偶得一本，更视为珍宝。我们从元朝黄鹤山人王蒙在《元赵孟頫临定武本兰亭序》后边的一段题跋中，便可以充分看到人们对它的注重程度。他写道：“自永和九年至于今日，凡千有余岁。其间善书入神者，当以王右军为第一。刻石惟定武一本最得其真，后世共宝之。”接着他绝口称赞说：“举千年之世，书法之精妙者，无过此一本。以此论之，金玉易得，性命可轻，好事之家，当为传世之宝。”他还谆谆嘱咐他

的子孙后代说：“后之子孙，当世世宝之，毋为富者财物所易，毋为强者势力所夺，真吾之子孙也。”从兰亭序的辗转流传中，我们看到，这个艺术珍品，过去一直作为私有物被封建统治者和少数文人所垄断，奉为秘宝，不给人看，学书法的人要找到一个较好的本子，十分困难。为了供爱好书法艺术者的欣赏和学习，北京出版社于一九六三年，把搜集到的明代以前的旧摹本和元代赵孟頫、俞和两人的临本共八种，合印为《兰亭墨蹟汇编》，公开出版发行，使这一艺术珍品与广大人民见面了。

“青出于蓝胜于蓝”

王羲之遗留下来的书法，除了行书代表作《兰亭序》之外，还有用小字真楷书写的《乐毅论》、《黄庭经》，再就是他用草体字给亲友写的一些书信。这也都是唐朝文人用双勾廓填等方法摹写而保存下来的传世之作，虽非王羲之手写真迹，但由于临摹本毕竟都是出于历代名家高手，从中我们仍然可以看到王羲之书法艺术的奇妙和高超。事实上，这些字帖在流传摹写过程中，对历代书法家都发生过巨大的影响。甚至可以这样说，后代凡是有所成就的书法家，没有哪一个不是从王羲之的书法中受到启发和影响的。所以，人们把王羲之称为“书圣”，这是并不过分的。

任何一种艺术都不是孤立存在的。王羲之能在书法艺术上取得独特的成就，与他刻苦勤学，兼收并蓄，并能推陈出

新的精神，密切相关。

王羲之，字逸少，于公元三〇三年生于山东临沂，曾任右军将军，所以又称王右军。王羲之自幼就刻苦学习，博览经书。特别是他在学习中很善于集中精力。他同王承、王悦弟兄三人并称“王氏三少”，都聪明伶俐，品学兼优。当时太尉郗鉴想从王氏三少中挑选一位最好的招为女婿。一天，郗鉴派一门生到王家东厢书房去察看他们三人谁学习最用心。这位门生悄悄观察了很长时间，见三人都在低头读书，只好回来告诉郗鉴说：“王氏三少年都在用功读书，分不出高低。”之后，郗鉴便借故多次去王府亲自了解。一次，正赶上王家办事，府中人来人往，宴饮酒乐，说笑弹唱，十分嘈杂，惟独一人，在案头倾心读书，好象周围的事他都不知道似的。郗鉴仔细一看，却是王羲之，不禁高兴地说：“正此佳婿也！”他认为，在这样的环境中，一个人能安心读书，思想一点也不分散，这不仅说明他学习用功，有钻研精神，更说明此人很有自制力，日后必有成就。于是，就把女儿许配给了王羲之。王羲之青少年时代刻苦好学，博览群书，知识丰富，为他以后在书法艺术上取得成就奠定了雄厚的文化基础。

王羲之在书法上所以能有这样高的造诣，还有极其重要的一点，就是他不仅善于向前人学习，而且不拘泥于前人旧套，有推陈出新的创造精神。他本来是跟卫夫人学习书法的，卫夫人学习书法的蒙师是三国时期大书法家钟繇。我们从唐朝张怀瓘所著书法专论《书断》中得知，“卫夫人隶书尤善规矩”，也就是说，写得十分工整端正。她的老师钟繇曾热情